

整活(せいかつ)体操レッスン

新型コロナウイルス感染拡大により、からだの変化や不調を訴える方も少なくありません。正しく恐れてしっかり予防しながら、自分のからだに向き合う方法をお伝えします。椅子に座ったままできる体操を生活の中に取り入れて、からだのバランスを整えて生き活きた毎日を過ごしましょう！

参加
無料

健康に関する
お話をします！



椅子に座ったまま
できる体操を
ご紹介します！

マスクをつけたまま
ゆったり身体を
動かします！

令和2年10月9日(金)

10:00~11:30(9:45集合)

かでの2・7 10階 1040会議室

(札幌市中央区北2条西7丁目 かでの2・7)



募集人数

20名 (女性対象で、定員になり次第
締め切りとさせていただきます)

持ち物

- フェイスタオル1枚
- 飲み物
- メモの用意
- 動きやすい服装でご参加ください

申込方法

事前申込で、電話または直接、
女性プラザ受付窓口へお申し込み
ください。

☎011-251-6329
月~土(祝日除く) 9:00~17:00

講師

ボディバランスアドバイザー

青木 優子 さん



ボディワーカー歴27年。
整活サロン「One to One」
(ワントゥワン)代表。
ボディワーカーの学び場
「からだ塾」主宰。

マスクの着用を
お願いいたします。



※新型コロナウイルス感染症の影響
によって、変更等の可能性があります。
ご理解ご了承いただきます
ようお願いいたします。

注意

裏面も
ご覧ください



主催：北海道立女性プラザ

協力：One to One